



Achtsamkeit in den Arbeitsalltag bringen

Vielleicht haben Sie das auch schon bemerkt:
Im Berufsalltag lauern eine Menge Stressauslöser.
Die hier vorgestellten Achtsamkeitsübungen werden Ihnen helfen,
diese hitzigen Prozesse zu kühlen und zu beruhigen.
Überwinden Sie automatische Reiz-Reaktionsmuster und handeln Sie am
Arbeitsplatz künftig selbstbestimmter und situationsangemessener.
Ein 'Nebenprodukt' dieser Praxis:
Eine gute Leistungsfähigkeit und mehr Freude im Job.

Von Doris Kirch

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit, die Sie durch systematisches Training erlernen können. Indem Sie Achtsamkeit üben, werden Sie sich zunehmend Ihrer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst und Sie entwickeln mehr Gespür für die Dinge um Sie herum. Mehr Klarheit über sich selbst, andere und die Situation zu haben, in der Sie sich gerade befinden, ermöglicht Ihnen mehr selbstbestimmtes, situationsadäquates Handeln – was die Stressbelastung am Arbeitsplatz deutlich verringern kann.

Der Wert von Achtsamkeit im Job

Gerade im Berufsleben ist Klarheit über sich selbst und andere von beträchtlichem Wert, denn hier ist der Stresspegel oft besonders hoch. In heiklen Situationen, in denen wir uns provoziert fühlen, unser Projekt oder unsere Ziele bedroht sehen, neigen



wir dazu, wie ein 'Jack in the box' aus dem Kästchen zu springen und unüberlegt zu reden oder zu handeln. Im schlimmsten Fall beides. Oft verspielen wir damit gute Karten, denn indem wir andere brüskieren, ernten wir eher deren Widerstand, statt ihre Unterstützung. Wie oft haben Sie sich 'hinterher' schon gewünscht, Sie hätten mehr im Einklang mit ihren wirklichen Gefühlen, Werten und Zielen, gelassener, klüger oder mit mehr Mitgefühl gehandelt?

Achtsamkeit hilft Ihnen, tiefsitzende unbewusste Reiz-Reaktionsmuster zu erkennen, zu stoppen und aufzulösen. Der Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl beschrieb den daraus entstehenden Zuwachs an Souveränität mit den fast schon poetischen Worten:



Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegen unser Wachstum und unsere Freiheit."

Das wertfreie Beobachten der inneren und äußeren Erfahrungen ermöglicht es Ihnen, sie besser zu verstehen. Auf der Basis dieses tieferen Verständnisses können Sie neue Wege entwickeln, um die täglichen Herausforderungen des Arbeitslebens zu bewältigen.



Besser mit schwierigen Emotionen umgehen

Die geistige Ruhe und Klarheit, die durch das Praktizieren von Achtsamkeit entsteht, hat eine große Bedeutung, wenn es darum geht, mit schwierigen Gefühlen umzugehen, die häufig im Zusammenhang mit dem Broterwerb stehen: Stress, Frustration, Angst, Sorge, Niedergeschlagenheit und Wut. Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass die Achtsamkeitspraxis eine hervorragende Burnoutprophylaxe darstellt, weil die dafür sorgt, Übererregung im Körper schneller abzubauen beziehungsweise sie gar nicht erst entstehen zu lassen.



Angst zum Beispiel, ein häufiges Phänomen im Zusammenhang mit Arbeit, hängt damit zusammen, wo und wie Informationen in unserem Gehirn verarbeitet werden. Auch wenn diese Prozesse weitgehend unbewusst und automatisch ablaufen, können sie von außen beeinflusst werden. Wer Achtsamkeit übt, stellt nach einiger Zeit fest, dass er Einfluss auf die Art und die Inhalte seines Denkens nehmen kann. Und da unsere Emotionen in engem Zusammenhang mit unserem Denken stehen, werden sie auf diesem Wege ebenfalls positiv beeinflusst.

Neurowissenschaftler haben ebenfalls herausgefunden, dass unser Geist die Gehirnstrukturen formt, denn unser Gehirn ist neuroplastisch. Das heißt: so lange wir leben, ist es veränderbar. Mit speziellen Achtsamkeitsübungen werden bestimmte Bereiche des Gehirns wie Muskeln regelrecht trainiert – zum Beispiel der Bereich, der dafür zuständig ist, dass wir uns glücklich fühlen. Je mehr Bewusstsein wir über das erlangen, was in uns vorgeht, desto gezielter können wir auf diese Prozesse Einfluss nehmen. Verbessern wir die Qualität unseres Denkens, Fühlens und Handelns, verbessern wir damit die Qualität unseres Lebens.

Der Arbeitsplatz hält für uns eine Menge an Stressoren bereit. Wenn Sie es schaffen, die folgenden Übungen in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren, werden Sie schnell feststellen, dass mehr Gelassenheit in den Job einzieht. Und wenn diese ersten 'Appetit Häppchen' in Sachen Achtsamkeit Sie überzeugt haben, dann freue ich mich, Sie in einem unserer nächsten MBSR-Kurse oder Stressbewältigungs-Seminare persönlich begrüßen zu dürfen.



8 Tipps, um Achtsamkeit am Arbeitsplatz zu praktizieren



Ein einziger Regentropfen bewirkt nicht viel. Wenn Sie aber ausreichend viele Tropfen haben und sich genügend Zeit lassen, können Sie einen Grand Canyon auswaschen.

Rick Hanson, Neuropsychologe

Fangen Sie behutsam an. Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Ein gewisses Maß an unbeirrbarer Beharrlichkeit ist ein zuverlässiger Begleiter auf dem Weg, Achtsamkeit ins Arbeitsleben zu integrieren.

Sie werden bemerken, dass sich die folgenden acht Übungen ausschließlich auf Ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen beziehen und nicht auf die der Anderen. Dies ist ein wichtiges Element der Achtsamkeitspraxis: Zu lernen, Verantwortung für das eigene Tun und Lassen zu übernehmen, für die schwierige Situation, in der man zur Zeit steckt oder für die schlechte Verfassung, in der man sich gerade befindet – ohne sie einer anderen Person oder äußeren 'Umständen' zuzuschieben. Das ist keine Frage von 'Schuld', sondern ein wertfreies Anerkennen dessen, was gerade ist und der Rolle, die man selbst darin spielt.

1. Drei bewusste Atemzüge am Morgen

"Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne", heißt es in einem bekannten Gedicht von Hermann Hesse. Und tatsächlich liegt im Beginn jeder Handlung eine große Kraft. Sie können sich diese Kraft gleich zu Beginn des Tages zu Nutze machen, indem Sie künftig nicht wie gewohnt automatisch aus dem Bett springen, sondern zunächst einen Moment lang innehalten und drei ruhige, bewusste Atemzüge machen.

Diese kleine Übung lehrt Ihren Geist Konzentration. Sich zu konzentrieren ist die Fähigkeit, seinen Geist für eine gewisse Zeit auf einem ausgewählten Objekt verweilen zu lassen. In diesem Fall, sich darauf zu besinnen, die Übung jeden Morgen durchzuführen und drei Atemzüge lang aufmerksam bei seinem Atem zu sein.

Die Fähigkeit, sich zu zentrieren, ist von ausschlaggebender Bedeutung beim Entwickeln von Achtsamkeit.



2. Ihren persönlichen Code formulieren

Wenn Sie im Berufsleben stehen, werden Sie bereits wissen, dass Ziele eine besondere Bedeutung im Arbeitsalltag haben. Ziele sind so etwas wie Leuchttürme, die uns Orientierung geben, um das im Fokus zu behalten, was wir erreichen möchten. In unserem Fall soll Ihre innere Motivation in Ihrem Ziel Ausdruck finden. Es wäre nicht abwegig, wenn Ihr Gehirn in den Tiefen seiner Gefilde den Begriff *Ziel* zu bürokratisch findet und ihn an zahlreiche negative Emotionen gekoppelt hat. Um eine mögliche Selbst-Torpedierung zu umgehen, nennen wir Ihre innere Motivation deshalb einfach Ihren persönlichen *Code*.

Welche Verhaltensweisen würden Sie im Arbeitsalltag gerne verwirklichen? Vielleicht möchten Sie gerne nicht alles gleich persönlich nehmen? Oder Sie wünschten sich, dass Sie bei Provokationen nicht immer automatisch reagieren würden? Vielleicht möchten Sie verständnisvoller und mitfühlender mit Ihren Kunden umgehen? Oder Sie finden eine Aussage, die Ihnen hilft, gut durch den Arbeitstag zu kommen und mit sich selbst zufrieden nach Hause zu gehen.

ACHTSAMKEIT LERNEN

MBSR-Kurse und Seminare im DFME

Sie müssen nicht unbedingt Stress haben, um unsere Seminare und Kurse zu besuchen. Es reicht der tiefe Wunsch, das eigene Leben so erfüllt und glücklich leben zu wollen wie möglich. Wir unterstützen Sie darin, Ihren ganz persönlichen Weg zu diesem Ziel zu finden.

Unsere Kurse und Seminare basieren auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Dieses Programm beinhaltet seit Jahrtausenden bewährte Erkenntnisse und Meditationstechniken; es ist umfassend wissenschaftlich evaluiert.

Tiefe Erkenntnisse über sich selbst und das Leben, ein klarer, ruhiger Geist und eine stabile Psyche ermöglichen Ihnen, auch angesichts von Herausforderungen ein Höchstmaß an Lebensqualität zu leben. Wir freuen uns auf Sie!

[DFME - www.dfme.de](http://www.dfme.de)





Was auch immer es ist: Formulieren Sie es in kraftvollen und motivierenden Worten, die Sie wirklich emotional berühren. Es ist egal, ob es sich dabei um einen einzelnen Satz oder eine ausführliche Verhaltensregel handelt.

"Weniger sprechen, besser zuhören."

"Auf Provokationen reagiere ich erst, wenn ich mich beruhigt habe und mit ruhiger Stimme."

"Der Kunde will mich nicht ärgern, sondern er ist hilflos und gestresst, weil er ein Problem hat, das er alleine nicht lösen kann."

"Ich kann nicht verhindern, dass die Vögel über mir fliegen. Aber ich kann verhindern, dass sie auf meinem Kopf Nester bauen."

Hier ist ein schöner Code von Zen-Meister Thich Nhat Hanh aus seinem Buch [Die fünf Pfeiler der Weisheit](#):



"Im Bewußtsein des Leides, das durch unachtsame Rede und durch die Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, gelobe ich, liebevolles Sprechen und aufmerksames, mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um meinen Mitmenschen Freude und Glück zu bereiten und ihre Sorgen lindern zu helfen."

Finden Sie Ihren persönlichen Code und rufen Sie ihn sich zwischenzeitlich immer wieder ins Gedächtnis. Auf Perfektion kommt es dabei nicht an, sondern darauf, dass er von Herzen kommt.

3. Drei Dinge achtsam verrichten

Wie ich bei der Morgenübung bereits erwähnte, gehört zur Achtsamkeitspraxis, den Geist und die überbordenden Gedankenfluten zu bändigen, indem wir den Geist lehren, zur Ruhe zu kommen, sich zu zentrieren und die Aufmerksamkeit für eine Zeit lang auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren.

Diese Übung können Sie auf drei Routinetätigkeiten Ihres Arbeitstages ausweiten, die Sie damit sozusagen zu Tempelglocken Ihrer Achtsamkeit machen. Suchen Sie sich aus Ihren täglichen Verrichtungen im Büro, an der Werkbank oder unterwegs drei Dinge heraus, die Sie gewöhnlich tun, ohne weiter darüber nachzudenken. Zum Beispiel ans



Telefon gehen, ein bestimmtes Werkzeug ergreifen, sich bücken, etwas in den Papierkorb werfen, E-Mails schreiben oder den Motor starten.

Nehmen Sie sich vor, diese Handlungen künftig mit konzentrierter Achtsamkeit auszuführen:

- Bemerken Sie die Absicht dessen, was Sie gleich tun werden.
- Atmen Sie einmal ein und wieder aus.
- Führen Sie die Tätigkeit dann ruhig und zentriert durch.

Auf diese Weise können Sie sich mehrmals am Tag während Ihrer Arbeit mit der achtsamen Geisteshaltung verbinden und Ihr Gehirn trainieren. Solch ein Training des Gehirns nennt man übrigens Meditation 😊

4. Ausrichten auf das, was gut tut

Es gibt Dinge, Tätigkeiten und Menschen in unserem Leben, die uns ausgesprochen gut tun. Und dann gibt es Dinge, Tätigkeiten und Menschen, die wir als schwierig und kraftraubend empfinden. Zur Achtsamkeit im Job gehört auch, sich darüber klar zu sein, wer oder was in welches Lager gehört, um eine bewusste Entscheidung dafür zu treffen, sich dem Fördernden, Unterstützenden und Nährenden vermehrt zuzuwenden.

Wenn Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz umschaun, werden Sie vermutlich feststellen, dass Sie dem, was Sie nicht mögen, oft nicht ausweichen können: Pöbelnden Kunden, einem unsensiblen Chef oder unkooperativen Kollegen. Hier gilt es, dem Unvermeidbaren eine gewisse Gelassenheit entgegenzubringen. Achtsamkeit bedeutet nicht, das, was man nicht mag, zu bekämpfen, sondern dem Unvermeidbaren nicht noch inneren Widerstand entgegenzusetzen.

Nutzen Sie Ihre zunehmende Achtsamkeit, um sensibler dafür zu werden, welche Menschen, Projekte und Tätigkeiten Ihnen gut tun und wenden Sie sich dem verstärkt zu.



5. Im achtsamen Gehen Ruhe finden

Eine besondere Praxis zum Kultivieren von Achtsamkeit ist die Gehmeditation. Sie eignet sich hervorragend für unsere Zwecke, denn sie erfordert keine besonderen Voraussetzungen an gegebene Umstände. Wir tun etwas, das wir ohnehin ständig tun: atmen und gehen.

Normalerweise marschieren wir gedankenlos vor uns hin. Doch nehmen Sie sich nun vor, künftig auch das Gehen von A nach B, vom Werkstattwagen zum Haus des Kunden, von einem Büro ins andere, von einem Krankenzimmer ins nächste, in vollem Bewusstsein auszuführen. Bleiben Sie mit Ihrem Atem verbunden und führen Sie jeden Schritt mit ruhiger Präsenz aus. Das muss durchaus nicht langsam geschehen, obwohl langsames Gehen am Anfang hilfreich ist. Spüren Sie während des bewussten Gehens in Ihren Körper hinein. Sollten Ihre Gedanken sich mit Ihnen solidarisch zeigen und ebenfalls auf Wanderschaft gehen, dann führen Sie sie sanft und geduldig immer wieder auf die Atmung zurück. Zen-Meister Thich Nhat Hanh, der 'Vater der Gehmeditation', sagt, wir können uns beim Gehen vorstellen, dass dort, wo unsere Füße den Boden berührt haben, Blumen wachsen. Ich mag dieses Bild – und vielleicht gefällt Ihnen diese Vorstellung auch. Mit zunehmender Übung werden Sie feststellen, dass beim achtsamen Gehen Ruhe und Gleichmut ins Gehirn einkehren und sich überbordende Emotionen schnell beruhigen.

6. Automatische Reaktionen bemerken und stoppen



Wieso glauben Sie, dass Arbeit und Meditation zwei verschiedene Dinge sind?
Akong Tulku Rinpoche

Kennen Sie das auch: Jemand sagt etwas zu Ihnen, und Sie gehen mit dem Kopf durch die Decke. Es hat keine zwei Sekunden gebraucht, um sie von 0 auf 100 zu bringen. Das Bemerkenswerte dabei ist, dass der gleiche Satz eine andere Person möglicherweise völlig kalt lassen würde.



ACHTSAMKEIT LEHREN

FACHAUSBILDUNG ZUM STRESSTRAINER DFME



Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf der Basis des von Jon Kabat-Zinn entwickelten achtsamkeitsbasierten MBSR-Programms.



In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.

Ein besonderer Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer persönlichen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Interventionen,



DFME - www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de

Jeder von uns hat seine wunden Punkte, auf die er anspringt. Kaum sind wir 'getriggert', scheint ein ganzes Programm aktiviert, das sich nach einem ewig gleichen Muster abspult. Und wir schauen dem sich anbahnenden Drama zwar zu, sind aber dennoch unfähig, es zu stoppen. Aus psychologischer und neurowissenschaftlicher Sicht sind es tatsächlich bestimmte Programme, die in jedem von uns angelegt sind und die bei bestimmten Auslösern aktiv werden können. Wir können diese Programme jedoch verändern und ihnen somit nicht länger ausgeliefert sein. Die Voraussetzung dafür ist, dass wir rechtzeitig bemerken, wenn unser körper-psychisches System mit dem Aufrüsten beginnt und zu den Waffen ruft. Ist die Generalmobilmachung erst einmal eingeläutet, ist sie kaum noch zu stoppen.

Machen Sie den Körper zu Ihrem Verbündeten, denn Unwohlsein in einer Situation wird zunächst subtil im Körper spürbar, bevor es ins Bewusstsein dringt. Werden Sie achtsam für Verkrampfungen in der Magengegend, Verspannungen im Schulterbereich, oder wenn Sie beginnen, die Zähne zusammenzubeißen. So haben Sie die Möglichkeit, erst einmal mitfühlend mit sich selbst zu werden, sich mit Hilfe einiger Atemzüge zu beruhigen, einen kurzen Spaziergang zu machen oder die Situation zunächst einmal zu verlassen, um sich abzukühlen und in Ruhe nachzudenken.



7. Weniger reden, mehr zuhören

Oft sind wir so sehr damit beschäftigt, unsere eigene Sache zu vertreten, uns zu verteidigen oder andere überzeugen zu wollen, dass wir deren Belange aus den Augen verlieren. Mit einem Kollegen, der sich selbst nicht gewürdigt fühlt und der das Gefühl hat, seine Bedürfnisse würden nicht berücksichtigt, dürfte es viele Reibungsverluste aufgrund von "Missverständnissen" geben. Automagnat Henry Ford sagte einmal, das Geheimnis des Erfolges sei, den Standpunkt des anderen zu verstehen. Um die Gefühle, Bedürfnisse und Werte eines anderen zu verstehen, muss ich ihm jedoch zuhören und mich in ihn hineinfühlen. Das braucht Zeit und die Fähigkeit, mich selbst für einen Moment zurückzunehmen.

Gewöhnen Sie sich deshalb die Kunst des achtsamen Redens und tiefen Zuhörens an. Versuchen Sie im nächsten Gespräch den anderen so lange reden zu lassen, bis er von selbst aufhört. Bemühen Sie sich, mit Ihrer Achtsamkeit bei dem zu bleiben, was Ihr Gegenüber erzählt, ohne sich währenddessen mit Ihren eigenen Gedanken zu beschäftigen und dem, was Sie ihm antworten möchten. Lernen Sie, Redepausen auszuhalten. Auch hier ist es hilfreich, die Achtsamkeit auf den rhythmischen Vorgang des Ein- und Ausatmens zu richten.

Wenn Sie am Ende eines Gespräches noch Ärger für Ihren Chef, Ihren Kollegen oder Ihren Kunden empfinden, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie ihn nicht richtig verstanden haben. Forschen Sie so lange nach, bis Sie wissen, was dem anderen wichtig ist und was ihn bewegt. Weitere Merkmale einer Achtsamkeitspraxis sind Vorurteilsfreiheit, Geduld und Toleranz. Ihre Fragen sollten also im besten Fall einem wirklichen Interesse an Ihrem Gegenüber entspringen. Und Sie werden sehen: Sobald Sie ihn wirklich verstanden haben, ist auch der Groll in Ihnen verflogen.

8. Den Fokus verändern

Es gibt Tage, da meint man, alle und alles hätte sich gegen einen verschworen. Man fühlt sich übergangen, missverstanden oder gekränkt. Passiert einem so etwas öfter im Leben, kann sich daraus unmerklich die innere Überzeugung entwickeln, alles und jeder habe es nur darauf abgesehen, einem das Leben schwer zu machen.

Nutzen Sie auch hier die Achtsamkeitspraxis, um Ihren Fokus zu verändern. Machen Sie ein Achtsamkeitsexperiment: Stellen Sie sich einfach vor, die ganze Welt wäre gut zu



Ihnen: Ihr Chef, die Kollegen und Kunden – ja, selbst das Schicksal ist Ihnen wohlgesonnen. Alle fördern Sie, so gut sie es können, jeder meint es gut mit Ihnen. Schauen Sie nach innen, was sich verändert, wenn Sie Ihre Achtsamkeit auf Wohlwollen und Freundlichkeit ausrichten.

MBSR: Achtsamkeit systematisch erlernen

Die Achtsamkeitspraxis hat ihre Wurzeln in den zweieinhalbtausend Jahre alten buddhistischen Lehren. Der Medizinprofessor (em.) Jon Kabat-Zinn der University of Massachusetts erkannte den Wert der darin enthaltenen Meditationen und Geistesschulungen für unser Leben im 21. Jahrhundert. Im Jahr 1979 entwickelte er aus diesen Übungen ein medizinisches systematisches Programm zur Stressbewältigung, das unter dem Namen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction =



Stressbewältigung durch Achtsamkeit) bekannt ist. Inzwischen unterstützen weltweit immer mehr Menschen mittels dieser Achtsamkeitspraxis eine umfassende gesunde Lebensführung. Im Laufe der vergangenen dreißig Jahre wurde das MBSR-Programm umfassend wissenschaftlich erforscht. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die die Wirksamkeit des MBSR-Programms und der darin enthaltenen Achtsamkeitsmeditationen belegen.



Handbuch Stressbewältigung

von Stress-Spezialistin Doris Kirch

"Stress ist ein ubiquitäres Problem unserer Zeit. Entsprechend groß ist das Angebot an Büchern, Webseiten und Kursen, die schnelle und anhaltende Hilfe bei chronischer Überlastung versprechen. Doris Kirch geht in Ihrem Buch einen erfrischend anderen und seriösen Weg."

Ärztliches Journal Reise und Medizin, Nr. 9/2010, S. 66

Die Trainer- und Personalberater-Fachzeitschrift *managerSeminare* hat Bücher über Stress und Stressbewältigung getestet: **Das Handbuch Stressbewältigung hat am besten abgeschnitten!**

"Eine Fundgrube an Tipps für alle, die Stress kennen und besser damit umgehen wollen. Auch Trainer, Coaches und Berater erhalten hier wertvollen Input. Sowohl für Einsteiger als auch erfahrenere Leser geeignet. Das Wissen, das die Autorin an ihre Leser weitergibt, beruht auf 20 Jahren Erfahrung mit Stressbewältigung – eine Expertise, die man dem Buch anmerkt. Absolut empfehlenswert!"
managerSeminare 146, 05/2010

"Das Buch lehrt, wie Entspannungstechniken, stressmindernde Sichtweisen und Stressbewältigungsstrategien in das individuelle Leben zu integrieren sind."
Bewusst Sein, 12/2009

Urheberrechts-Hinweis

Sie dürfen diese Pdf-Datei in unveränderter Form gerne für den privaten Gebrauch nutzen und an Freunde verteilen. Eine gewerbliche Nutzung ist nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung von Autorin Doris Kirch gestattet.
